

Gây dựng lòng tự trọng

Từ lúc mới sanh cho tới khi được 3 tuổi

Tự trọng là quý trọng và kiêu hãnh về bản thân. Con quý vị bắt đầu phát triển xúc cảm này lúc còn ấu thơ.

Giúp Gây Dựng Lòng Tự Trọng Của Con Quý Vị

Có nhiều điều ảnh hưởng tới lòng tự trọng. Quý vị có thể giúp cho con quý vị có lòng tự trọng tốt qua việc tạo một sự gắn bó mật thiết, mảnh mẽ với con quý vị.

Đáp Ứng Nhu Cầu của Em Bé

Việc đáp ứng nhu cầu của em bé giúp gây dựng một ý thức về sự tin cậy và an toàn.

- Bồng ẵm em bé sơ sinh khi em khóc. Quý vị bày tỏ lòng yêu thương của mình. Làm điều này sẽ không làm hư em bé.
- Em bé nhạy cảm với cách quý vị đáp ứng với nhu cầu của em. Giọng nói và vẻ mặt của quý vị sẽ cho em bé biết là quý vị có thích dành thời gian ở gần với em hay không.
- Dành thời giờ bồng ẵm, nói chuyện, hát, xoa dịu em và chơi đùa với em bé.

Giúp Cho Con Quý Vị Học Các Kỹ Năng Mới

Khi con quý vị lớn lên, em sẽ tự mình làm được nhiều điều hơn. Con quý vị đang tạo dựng sự tự tin của em.

- Có một nơi an toàn để cho con quý vị có thể khám phá những điều mới.
- Giúp cho con quý vị học các kỹ năng mới. Hãy nhờ con quý vị giúp quý vị trong các công việc hàng ngày.
- Nên cụ thể khi khen ngợi con quý vị. Thí dụ, cho con biết là quý vị thực sự thích thú khi em dọn dẹp đồ chơi của em lên.

Cho Con Quý Vị Biết Quý Vị Yêu Thương Và Chấp Nhận Em

- Dành thời giờ ở một mình với con. Biểu lộ sự chú ý về những điều con mình nói và làm.
- Coi trọng xúc cảm của con quý vị.
- Biểu lộ tình yêu thương qua lời nói và ôm nựng.
- Cho con biết là không sao khi phạm sai lầm.

Giúp Cho Con Quý Vị Đối Phó Với Những Lúc Ở Xa Quý Vị

Con quý vị lo sợ khi xa cách quý vị. Sự lo sợ này được gọi là nỗi lo âu khi bị chia cách. Đừng lo. Đây là dấu hiệu của sự gắn bó chặt chẽ mà quý vị chia sẻ. Sự lo sợ này thường bắt đầu khi con quý vị được khoảng 7 tháng tuổi và lên đến cực điểm lúc con quý vị ở khoảng từ 10 tới 18 tháng tuổi. Giúp cho con quý vị hiểu là quý vị sẽ trở lại:

- Chơi trò ú oà với con mình. Trò chơi này giúp cho em bé hiểu là các thứ sẽ xuất hiện trở lại sau khi biến mất.
- Cho em bé ở trong phòng một mình trong một khoảng thời gian ngắn. Phải chắc chắn là phòng an toàn. Thí dụ, không đi theo khi em bé bò sang một căn phòng khác. Đợi một vài phút trước khi đi vào phòng đó.



- Luôn luôn cho con quý vị biết khi nào quý vị ra đi, tại sao ra đi và khi nào quý vị sẽ trở lại. Phải nhớ trở lại khi quý vị nói là quý vị sẽ trở lại. Đừng nán lại sau khi đã nói tạm biệt.
- Mặc dù con quý vị chưa biết về giờ giấc, hãy nói với em khi nào quý vị sẽ trở lại. Thí dụ, nói là quý vị sẽ trở lại sau giờ ăn trưa.
- Biểu lộ sự thông hiểu đối với xúc cảm của con mình. Hãy nói “Ba/Má biết là con không thích ba/má ra đi. Ba/má phải đi ra tiệm nhưng rồi sẽ trở lại.”
- Cho con quý vị một món đồ đem lại sự thoải mái như một món đồ chơi ưa thích.
- Dành thời giờ ở với em bé và người coi em bé. Nếu quý vị có mặt tại chỗ, sự làm quen giữa con quý vị và một người mới la sẽ trở thành dễ dàng hơn.
- Cố gắng đừng ra đi khi con quý vị bị bệnh, buồn ngủ hoặc đói bụng.